

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 44 (1940-1941)  
**Heft:** 14

**Rubrik:** Hauswirtschaftliche Ratschläge für Schweizerfrauen

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Hauswirtschaftliche Ratschläge für Schweizerfrauen.

Blutreinigung war schon für die Völker des klassischen Altertums im Frühling eine Selbstverständlichkeit. Nicht nur der Zimmerofen, sondern auch der menschliche Körper setzt im Laufe des Winters Ruh an und muß von der Schleckenbildung befreit werden. Diese „Tempelreinigung“ erreicht man am besten dadurch, indem man während ein paar Wochen einen fachmännisch „gemixten“ Blutreinigungstee durch die Gurgel ziehen läßt. Als gelind abführende Tees wirken besonders Schafgarbe, Holunder, Löwenzahn, Stiefmütterchen, als zusammenziehende Tees gelten Birkenblätter, Erdbeerblätter, Brunnenkresse, Walnussblätter. Gemischte Blutreinigungstees wirken unbedingt stärker als nur einzelne Sorten. Wer an Hautausschlägen leidet, verlange in der Apotheke ein Trockenhefepräparat, das ebenfalls blutreinigend wirkt. Auch Wachholderbeer-Extrakt ist sehr zu empfehlen. Eine Kur mit giftfreien Heilkräutern reinigt den Körper von all jenen Stoffen, die nicht hineingehören. Die Tätigkeit aller funktionellen Organe wird angeregt und neu belebt, es vollzieht sich ein großes Lungen-, Magen-, Nieren-, Leber-, Haut- und Nerven-Reinemachen, das dem menschlichen Organismus neue Impulse verleiht.

Vorhänge ausbessern ist bei der Hausfrau nicht gerade beliebt. Im Zeitalter des Sparsen und der Textilcoupons darf jedoch nicht an Neuanschaffung gedacht werden, so lange die alten Vorhänge noch einigermaßen restauriert werden können. Statt mehr oder weniger schöne Wiefel zu produzieren, können die defekten Stellen — so sonderbar es klingt — mit dem Bügeleisen ausgebessert werden. Ein Stückchen Vorhangstoff des gleichen Musters, aus dem der zu flickende Vorhang besteht, wird etwas größer als die Fleckstelle zugeschnitten, gestärkt, auf die zerrissene Stelle gelegt und mit dem Eisen aufgebügelt. Auch lassen sich mit buntem Garn Sternchen oder Blümchen über die Löcher sticken. Die Motive müssen aber über den ganzen Vorhang verteilt werden. Das sieht ganz hübsch aus und fällt viel weniger auf, als wenn z. B. ein weißer Vorhang mit einem weißen Stopfgarn gespickt würde.

Geleerte Konfitüreläser sollten nie in den Keller oder Schrank gestellt werden, ohne daß sie mit Zucker gefüllt werden. Dieser Trick bewahrt uns vor der Sorge um den raren und teuren Einmachzucker in der kommenden Konfi-

türenzeit. Füllen sie also jedes ausgewachsene „Gomfi“-Glas gleich mit Grießzucker, verbinden Sie es mit gewöhnlichem Packpapier und Sie werden sehen, mit welchem Behagen und mit welch sorgenfreier Miene Sie in der Einmachzeit die „leeren“ Einmachgläser hervorholen.

Die praktischen Gummistiefel haben uns diesen Winter wieder unschätzbare Dienste geleistet. Gummistiefel wird nun immer rarer und im Preise teurer werden, so daß es eine Frage ist, ob Schuhe aus diesem wichtigen Rohmaterial im nächsten Winter überhaupt noch erschwinglich sein werden. Es ist deshalb ganz selbstverständlich, daß wir unsere Schneestiefel mit Weisheit übersommern. Wir überziehen sie deshalb mit einer leichten Schicht Glycerin, was den Gummischmelz und glänzend erhält. Mit Vorteil bewahren wir die Kronzeuge von Schnee und Pflüder in Seidenpapier eingewickelt in einer Kartenschachtel liegend auf. So werden sie dann wieder frohe Auferstehung feiern.

Butterstücken ist im Privathaushalt erlaubt! Aus einem Hundertgramm-Mödeli kann mit Leichtigkeit eine Ration von 200 Gramm Butter fabriziert werden, die sich namentlich als Brotaufstrich eignet. Man kocht zwei Dezilitter Milch und läßt sie gut abkühlen. Inzwischen gibt man 100 Gramm Butter und einen halben Teelöffel Salz in einen hohen Topf. Alsdann gießt man die abgekühlte Milch über die Butter und schlägt die Masse 15 Minuten lang mit einem Schneebesen. Ist alles gut vermischt, kann zur Färbung ein paar Tropfen Rüebli-Saft hinzugegeben werden. Probieren geht über studieren!

Zum Panieren von nur wenig Fleisch oder Gemüse reut uns das teure Ei. An seiner Stelle kann etwas abgenommener Ridel und wenig Öl verwendet werden.

Fleischklüse, der ja bekanntlich nicht gerade teuer ist, ersezt uns das teure Beefsteak, wenn er auf beiden Seiten goldig gebraten und mit einem Spiegelei serviert wird. Er kann aber auch in kleine Würfel geschnitten, mit einer rassigen Glasatsauce vermengt und so als Fleischsalat präsentiert werden.

Ein gesunder und feiner Tee, der überdies nichts kostet, kann bereitet werden, indem man Orangen und Zitronen mit dem Sparschäler dünn abrindet, diese feinen Schalen mit siedendem Wasser übergießt und ziehen läßt. Hanka.

## Bücherschau.

„Gut haushalten“ Nr. 5. Von Irma Neuenschwander. Verlag Otto Walter A.-G., Olten. Illustriert mit Buchhaltungsteil für den Haushalt. Brosch. Fr. 1.50.

Die Rationierung nützt nichts, wenn wir es nicht verstehen, aus Wenigem Vieles zu machen. Wenn der kleine Haushalt der Familie nicht sparen kann, wird auch der große der staatlichen Gemeinschaft sich nicht einzuschränken vermögen.

Das neue, reich illustrierte Heft lehrt uns die Zubereitung neuer Speisen, die Führung des Ausgabenbuches und bringt Küchen-, Haushaltungs- und Gesundheitstricks usw. Alles Wege, die zeigen, wie man Zeit und Geld sparen kann. Das Heft enthält viele gute Ratschläge und ist jeder Hausfrau sehr zu empfehlen.

„Hausgarten und Pflanzland“ 6. Auflage. Das von der Landfreund-Genossenschaft Bern herausgegebene 196 Seiten starke, mit über 100 Abbildungen versehene Buch „Hausgarten und Pflanzland“ gibt vorzügliche Anleitungen für den Gemüsebau (Bearbeitung des Bodens, Düngen, Einteilung der Beete, Mistbeete, Beschaffung des Saatgutes usw.); ferner werden die Gemüsearten und ihr Anbau eingehend behandelt. Was für die Frauen wohl von großer Wichtigkeit ist, das ist das Kapitel vom Konservieren und Einmachen der Gemüse. Man darf schon sagen, daß etwas Wertvollereres für unsere Frauen, welche bei der kommenden Jahreszeit nun wieder in den Gärten tätig sind, wohl kaum existiert, als dieser für alle Schichten des Volkes geschriebene Leitfaden, der schön

gebunden nur Fr. 2.— kostet und beim Verlag Landfreund-Genossenschaft Bern erhältlich ist.

„Der Heiri“. Die Buben und Mädchen der Alinstalt Friedberg waren voller Erwartung, denn der Alinstaltsvater hatte ihnen verraten, daß in den nächsten Tagen ein neuer Zögling eintreten werde. Heiri hieß er und war erst neun Jahre alt. Im Märzheft der illustrierten Jugend-Zeitschrift „Der Spaz“ lesen wir einen kurzen Lebenslauf dieses in den Händen herzloser Pflegeeltern aufgewachsenen und auch später vom Leben hart angefroßten Bauernknechtes, welcher das Herz auf dem rechten Fleck hatte. Das farbige Titelblatt zeigt uns ihn schon im vorgerückten Alter. Weiter bringt der „Spaz“, der auch diesmal wieder recht vielseitig ist, einen lehrreichen Aufsatz über das Leben und Wohnen in einer Schweizer-Kolonie in Argentinien. Was unsere Kinder dabei wohl am meisten interessiert, ist der Schulweg, denn die kleinen Schweizer-Argentinier kommen fast alle auf gesattelten Pferden, Ponys und Eseln zur Schule. — Vom übrigen Inhalt sei noch kurz erwähnt die kleine Episode von den Blech-Gummi-Schuhen, die neue Bastelarbeit zur Herstellung einer Holunderspröze und der Preis-Wettbewerb. Diese lehrreiche und unterhaltende Jugend-Zeitschrift, die in keiner Familie fehlen sollte, kostet im Abonnement halbjährlich nur Fr. 2.50. Probenummern sind gratis erhältlich vom Verlag Art. Institut Orell Füssli A.-G., Diezingerstr. 3, Zürich.